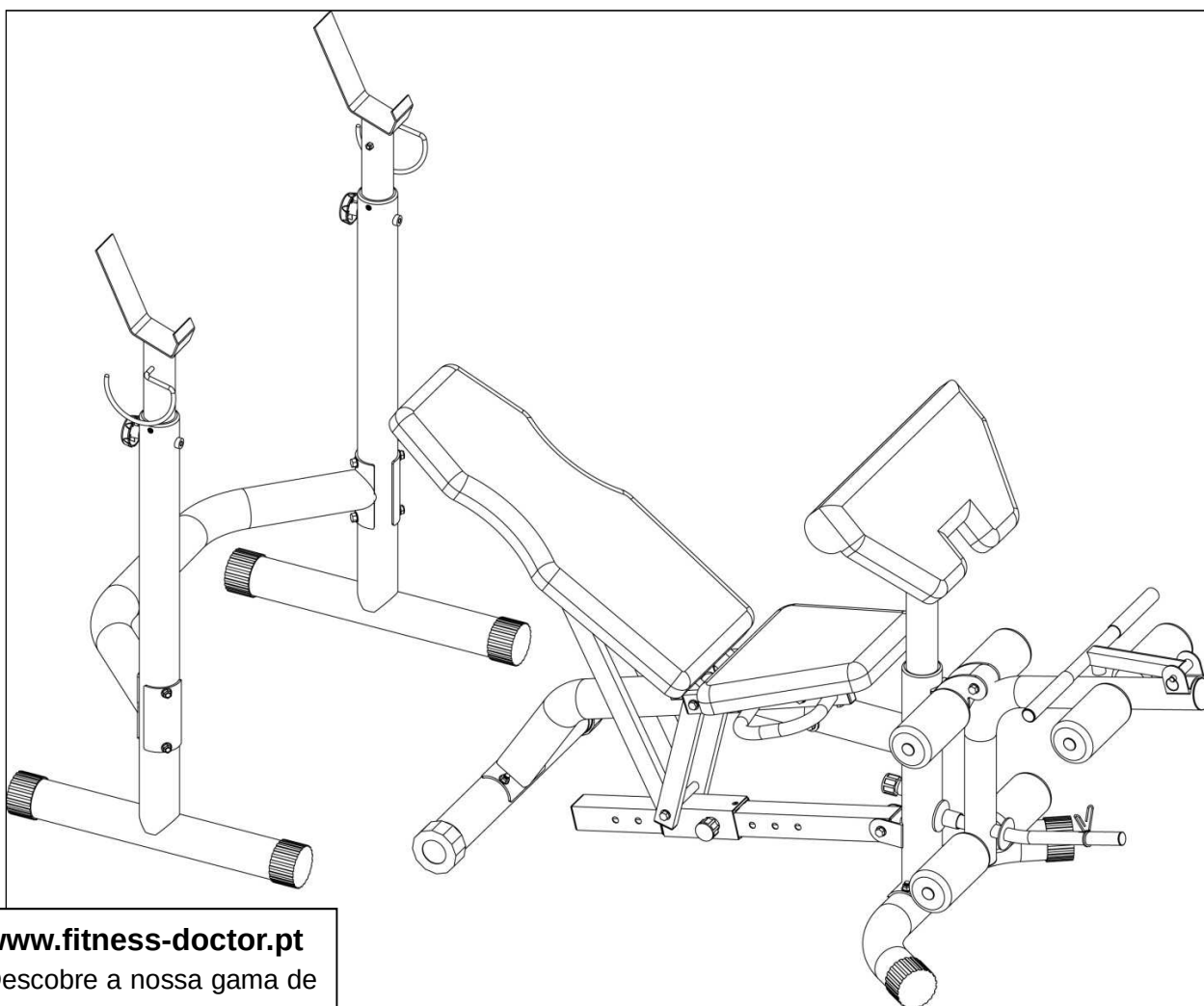




BLACK BENCH

Banco



www.fitness-doctor.pt

Descobre a nossa gama de produtos na nossa pagina internet e tambem no www.fitnessboutique.pt

ATENÇÃO

É importante que leia todo o manual antes da montagem e utilização do equipamento. Guarde este manual num local seguro, para futuras referências

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

A segurança em primeiro lugar

Independentemente de quão entusiasmado você possa estar com o seu equipamento e a prática de exercício, leve o tempo que for necessário para garantir que a sua segurança não é colocada em perigo. A falta de atenção por um momento pode resultar num acidente, bem como a inobservância de determinadas precauções simples de segurança.

1. Leia, estude e compreenda o Manual e as etiquetas de aviso neste produto. Além disso, recomenda-se que tanto você como os outros se familiarizem com o funcionamento adequado e as recomendações de exercício para este produto antes do uso. Algumas das informações podem ser obtidas neste Manual, bem como junto do seu revendedor local.
2. É obrigatório conservar este Manual do Utilizador e tenha a certeza de que todas as etiquetas de aviso estão legíveis e intactas. Obtenha Manuais do Utilizador e etiquetas disponíveis no seu revendedor local.
3. Recomenda-se que uma outra pessoa o ajude na montagem desta unidade.
4. Pode utilizar a CHAVE e a CHAVE SEXTAVADA INTERNA para realizar a montagem.
5. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício.
6. Se o utilizador sofrer de tonturas, náuseas, dor torácica ou outros sintomas anormais, pare de imediato o exercício. CONSULTE UM MÉDICO DE IMEDIATO.
7. Mantenha as mãos, os membros e o cabelo comprido afastado das peças em movimento.
8. Vista sempre roupas de ginástica adequadas aquando da prática de exercício. NÃO vista robes ou outras peças de roupa que possam ficar presas. São também necessários sapatos de corrida ou aeróbica.
9. Se encontrar eventuais componentes defeituosos, hardware desgastado ou danificado (como os Cabos, Polias e Pontos de Conexão) durante a montagem ou verificação do equipamento, ou se ouvir ruídos involuntários vindos do equipamento durante o uso, pare de imediato. Substitua os componentes defeituosos. **NÃO** Use o equipamento até o problema ser rectificado. **CUIDADO, ESTAS PEÇAS DESGASTAM-SE COM FACILIDADE!**
10. O nosso produto está em conformidade com a norma EN957, CLASSE H. Adequado apenas para uso doméstico, em casa.
11. **AVISO** : O peso máximo do utilizador é de 110 kg.
12. Proceda ao aquecimento 5 a 10 minutos antes de cada exercício e arrefeça 5 a 10 minutos depois. Isto permite que a sua frequência cardíaca aumente e diminua gradualmente, ajudando a impedir esforços musculares.
13. **AVISO**: Use o EQUIPAMENTO e inicie o treino passo-a-passo devido à possibilidade de ocorrência de lesões em resultado de um treino incorrecto ou excessivo.
14. O ajuste da carga faz-se por adição de sinos. **NÃO** tente levantar mais peso do que o que

consegue controlar de forma segura.

15. **AVISO:** É importante manter as crianças e os animais de estimação afastados do EQUIPAMENTO em todas as ocasiões para evitar causar ferimentos.
16. **AVISO:** As mulheres grávidas não são aconselhadas a utilizar a máquina e o corpo para medição. Consulte o seu médico antes de usar.
17. **AVISO:** Os pais e outros responsáveis por crianças devem estar cientes da sua responsabilidade por causa do instinto de brincadeira natural e a vontade de experimentar das crianças pode levar a situações ou comportamentos para os quais o equipamento de treino não se destina.
18. **AVISO:** Se as crianças forem autorizadas a usar o equipamento, é necessário tomar em consideração o desenvolvimento mental e físico e, acima de tudo, o temperamento. Elas devem ser controladas e informadas quanto ao uso correcto do equipamento. O equipamento não é, em circunstância alguma, adequado como brinquedo de crianças.
19. As pessoas com deficiências ou incapacitadas não devem usar a máquina sem a presença de um profissional de saúde ou médico qualificado.
20. Use o equipamento numa superfície sólida, plana e nivelada, com uma cobertura de protecção para o seu pavimento ou tapete. Para garantir a segurança, o equipamento deve ter pelo menos 0,5 metros de espaço livre à volta.
21. **AVISO:** Se o pavimento não for estável, nivele o chão instável. O aparelho só pode ser usado no interior.
NÃO use na proximidade de água ou no exterior.
22. **AVISO:** NÃO deixe qualquer objecto afiado fora do aparelho após o ajuste.



Para qualquer pergunta técnica, o se necessita o envio de peças sobressalentes, contacte o nosso serviço de pós-venda :

SAV FITNESS DOCTOR

Netquattro / FitnessBoutique

ZI centr'alp

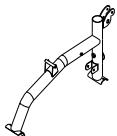
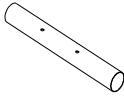
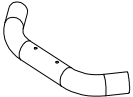
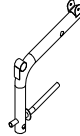
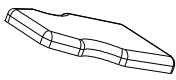
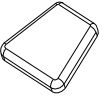
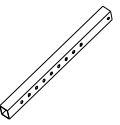
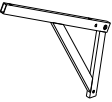
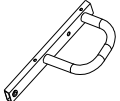
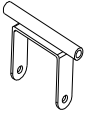
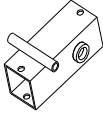
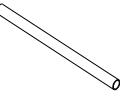
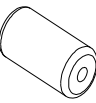
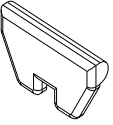
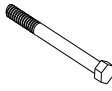
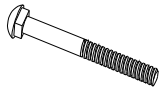
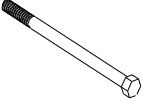
1450 rue Aristide Bergès

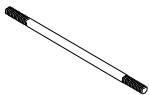
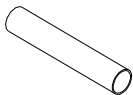
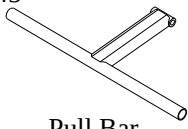
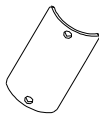
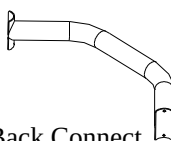
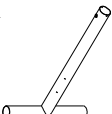
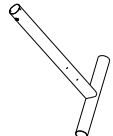
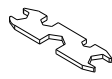
38430 Moirans

Tél. 04 76 50 69 71

e-mail : savnetquattro@netquattro.com

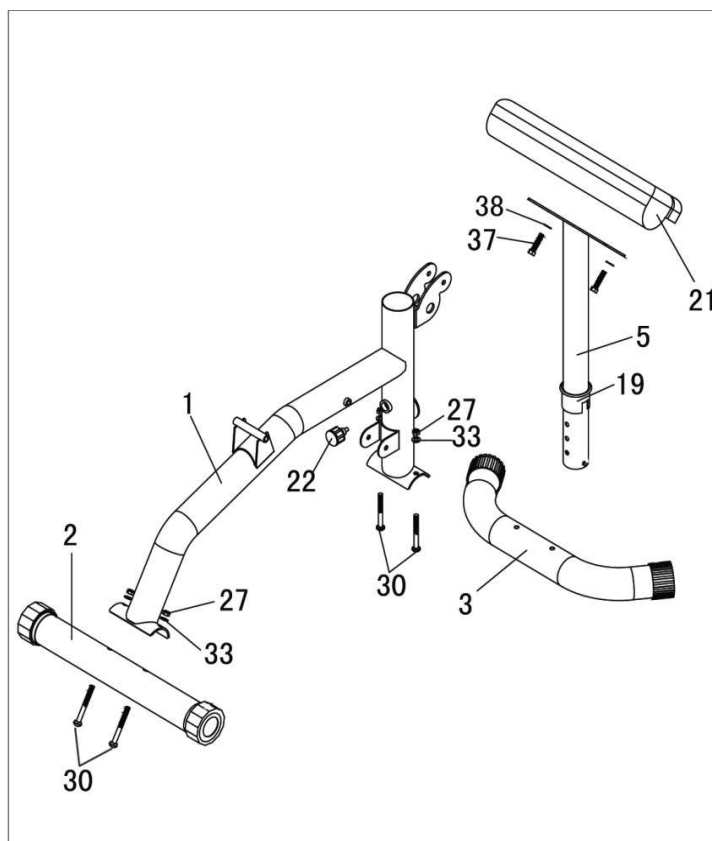
DIAGRAMAS DA LISTA DE PEÇAS

01  Main Frame 1pc	02  Rear Base 1pc	03  Front Base 1pc	04  Leg Extension 1pc	05  Arm Pad Support 1pc
06  Backrest 1pc	07  Seat Pad 1pc	08  Adjustable Tube 1pc	09  Backrest Support 2pcs	10  Seat Pad Support 2pcs
11  Rotate Rack 1pc	12  Sliding Tube 1pc	13  Foam Tube 3pcs	14  Leg Foam Roller 6pcs	15  60mm Round plug 2pcs
16  25mm Round Plug 8pcs	17  20x40mm Square Plug 10pcs	18  76mm Round End Cap 6pcs	19  Mid-empty Round Plug 3pcs	20  Locking Knob 2pcs
21  Arm Pad 1pc	22  Pull Pin 2pcs	23  50mm Square Plug 2pcs	24  Square Mid-empty Plug 2pcs	25  Hex Bolt M8x55mm 8pcs
26  Washer M10 16pcs	27  Nylon Locknut M10 17pcs	28  Hex Bolt M10x75mm 2pcs	29  Hex Bolt M10x110mm 1pc	30  Carriage Bolt M10x90mm 4pcs
31  Hex Bolt M10x160mm 2pcs	32  Bias Circle End Cap 2pcs	33  Arc Washer M10 12pcs	34  Hex Bolt M6x10mm 11pcs	35  Hex Bolt M10x95mm 4pcs
36  Nylon Locknut M6 11pcs	37  Hex Bolt M8x15mm 2pcs	38  Washer M8 12pcs	39  25mm Round End Cap 1pc	40  Plastic Bushing 2pcs

41  Shaft 1pc	42  Bar Foam Roller 2pcs	43  Spring Clip 1pc	44  Quick Pin 1pc	45  Pull Bar 1pc
46  25mm Round Plug(Small) 1pc	47  Connec Plate 2pcs	48  Hex Bolt M10x60mm 2pcs	49  Back Connect Support 1pc	50R  Rear Upright Frame 1pc
50L  Rear Upright Frame 1pc	51  Barbell Support 2pcs	52R  Right Hook 1pc	52L  Left Hook 1pc	53  Nylon Locknut M8 2pcs
54  Bumper 1pc	55  Wrench 2pcs			

- | | | |
|---|--|---|
| 01. Estrutura Principal 1 peça | 26. Anilha M10 16 peças | 50L. Estrutura Vertical Traseira 1 peça |
| 02. Base Traseira 1 peça | 27. Porca de Retenção de Nylon M10 17 peças | 51. Suporte de Haltere 2 peças |
| 03. Base Frontal 1 peça | 28. Parafuso Sextavado M10x75mm 2 peças | 52R. Gancho Direito 1 peça |
| 04. Extensão da Perna 1 peça | 29. Parafuso Sextavado M100x100mm 1 peça | 52L. Gancho Esquerdo 1 peça |
| 05. Suporte Almofadado do Braço 1 peça | 30. Parafuso do Trem M10x90mm 4 peças | 53. Porca de Retenção Nylon M8 2pçs |
| 06. Descanso das Costas 1 peça | 31. Parafuso Sextavado M10x160mm 2 peças | 54. Amortecedor 1 peça |
| 07. Almofada do Assento 1 peça | 32. Tampa de Extremidades Circulares Enviesado 2 peças | 55. Chave 2 peças |
| 08. Tubo Ajustável 1 peça | 33. Anilha do Arco M10 12 peças | |
| 09. Suporte do Descanso das Costas 2 peças | 34. Parafuso Sextavado M6x10mm 11 peças | |
| 10. Suporte da Almofada do Assento 1 peça | 35. Parafuso Sextavado M10x95mm 4 peças | |
| 11. Rack Rotativa 1 peça | 36. Porca de Retenção de Nylon M6 11 peças | |
| 12. Tubo Deslizante 1 peça | 37. Parafuso Sextavado M5x15mm 2 peças | |
| 13. Tubo de Espuma 1 peça | 38. Anilha M8 12 peças | |
| 14. Rolo de Espuma da Perna 1 peça | 39. 25mm Tampa de Extremidade Redondo 1 peça | |
| 15. 60 mm Tampão Redondo 2 peças | 40. Bucha de Plástico 2 peças | |
| 16. 25mm Tampão Redondo 8 peças | 41. Haste 1 peça | |
| 17. 20x40 Tampão Quadrado 10 peças | 42. Rolo de Espuma da Barra 2 peças | |
| 18. 76mm Tampa de Extremidade Redonda 6 peças | 43. Suspensor de Mola 1 peça | |
| 19. Tampão Redondo Semi-Vazio 3 peças | 44. Pino Rápido 1 peça | |
| 20. Cavilha de Retenção 2 peças | 45. Barra 1 peça | |
| 21. Almofada do Braço 1 peça | 46. 25mm Tampão Redondo (Pequeno) 1 peça | |
| 22. Pino de Tracção 1 peças | 47. Placa de Ligação 2 peças | |
| 23. 50mm Tampão Quadrado 2 peças | 48. Parafuso Sextavado M10x60mm 2 peças | |
| 24. Tampão Quadrado Semi-Vazio 2 peças | 49. Suporte de Ligação Traseira 1 peça | |
| 25. Parafuso Sextavado M8x55mm 8 peças | 50. Estrutura Vertical Traseira 1 peça | |

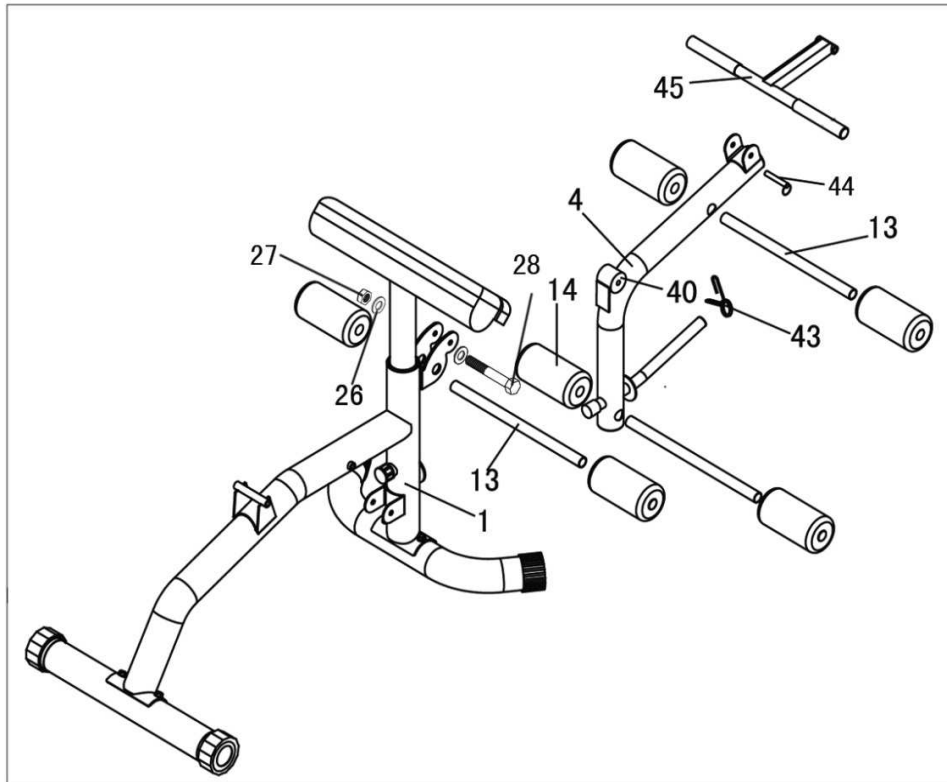
INSTRUÇÃO DE MONTAGEM



PASSO 1:

- A. Fixe a Base Frontal (3) e a Base Traseira (2) à Estrutura Principal (1) Usando quatro M10x90mm Parafusos do Trem (30) , quatro M10 Anilhas do Arco (33) e quatro Porcas de Retenção de Nylon (27).
- B. Fixe a Almofada do Braço (21) ao Suporte Almofadado do Braço (5) usando dois M8x15mm Parafusos Sextavados (37) e duas M8 Anilhas (38).
- C. Insira o Suporte Almofadado do Braço (5) na Estrutura Principal (1) e bloqueie com o Pino de Tração (22) .Encaixe o Tampão Redondo Semi-Vazio (19) na Estrutura Principal (1).

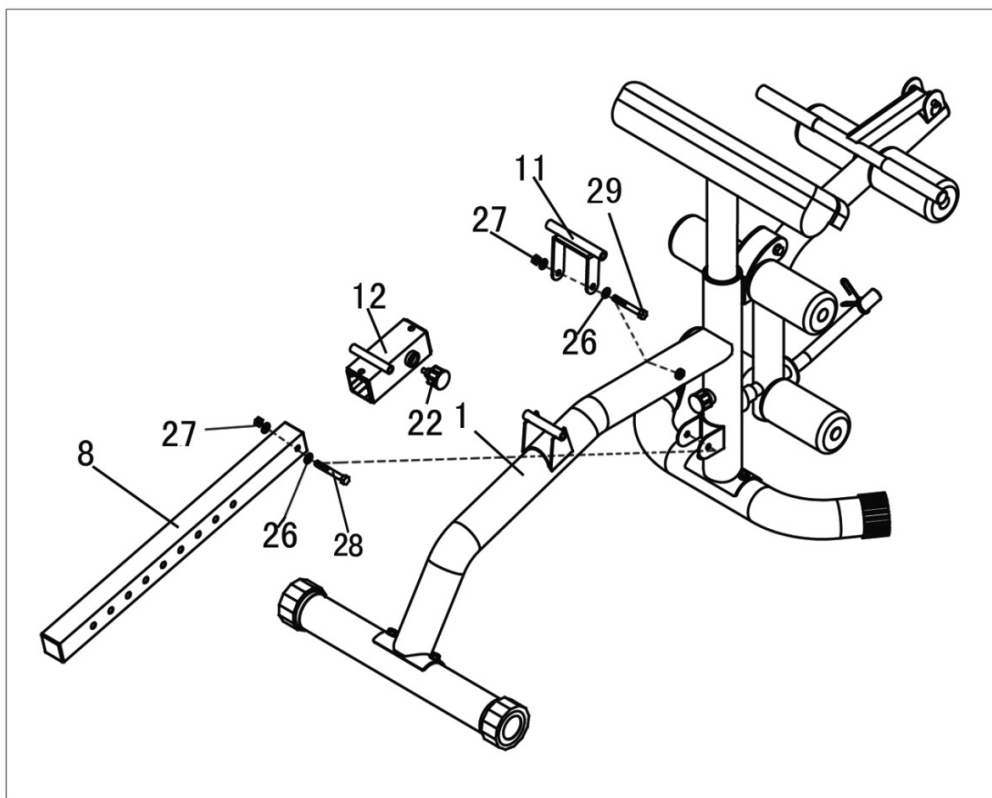
INSTRUÇÃO DE MONTAGEM



PASSO 2:

- A. Fixe a Extensão da Perna (4) à Estrutura Principal (1) Usando um M10x75mm Parafuso Sextavado (28) , duas M10 Anilhas (26) e uma M10 Porca de Retenção de Nylon (27).
- B. Fixe a Barra (45) à Extensão da Perna (4) Usando o Pino Rápido (44) .
- C. Insira três Tubos de Espuma (13) na Extensão da Perna (1) e na Estrutura Principal (1) , depois insira seis Rolos de Espuma da Perna (14) neles, conforme mostrado acima.
- D. Faça deslizar o Suspensor de Mola (43) para a Extensão da Perna (4).

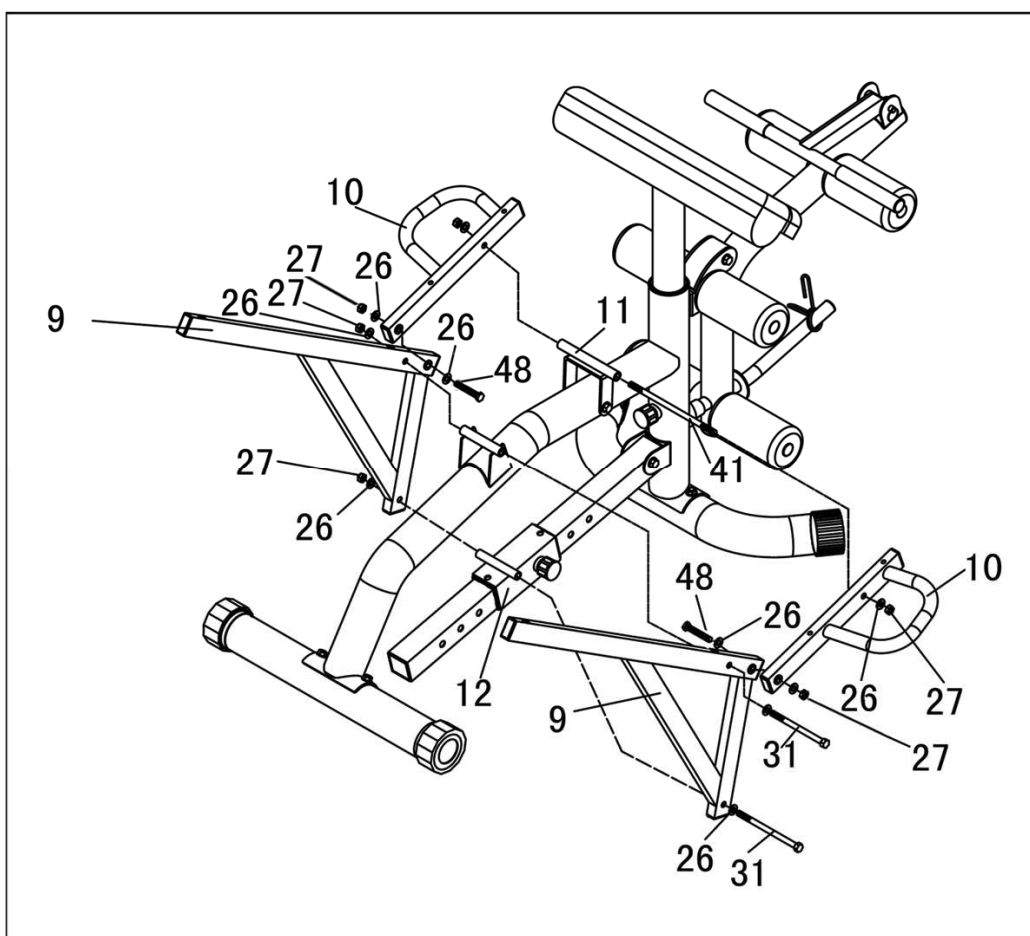
INSTRUÇÃO DE MONTAGEM



PASSO 3:

- A. Insira o Tubo Deslizante (12) no Tubo Ajustável (8) e bloqueie com o Pino de Tracção (22) .
- B. Fixe o Tubo Ajustável (8) à Estrutura Principal (1) Usando um M10x75mm Parafuso Sextavado (28), duas M10 Anilhas (26) e uma M10 Porca de Retenção de Nylon (27) .
- C. Fixe a Peça Rotativa (11) à Estrutura Principal (1) Usando um M10x110mm Parafuso Sextavado (29) , duas M10 Anilhas (26) e uma M10 Porca de Retenção de Nylon (27) .

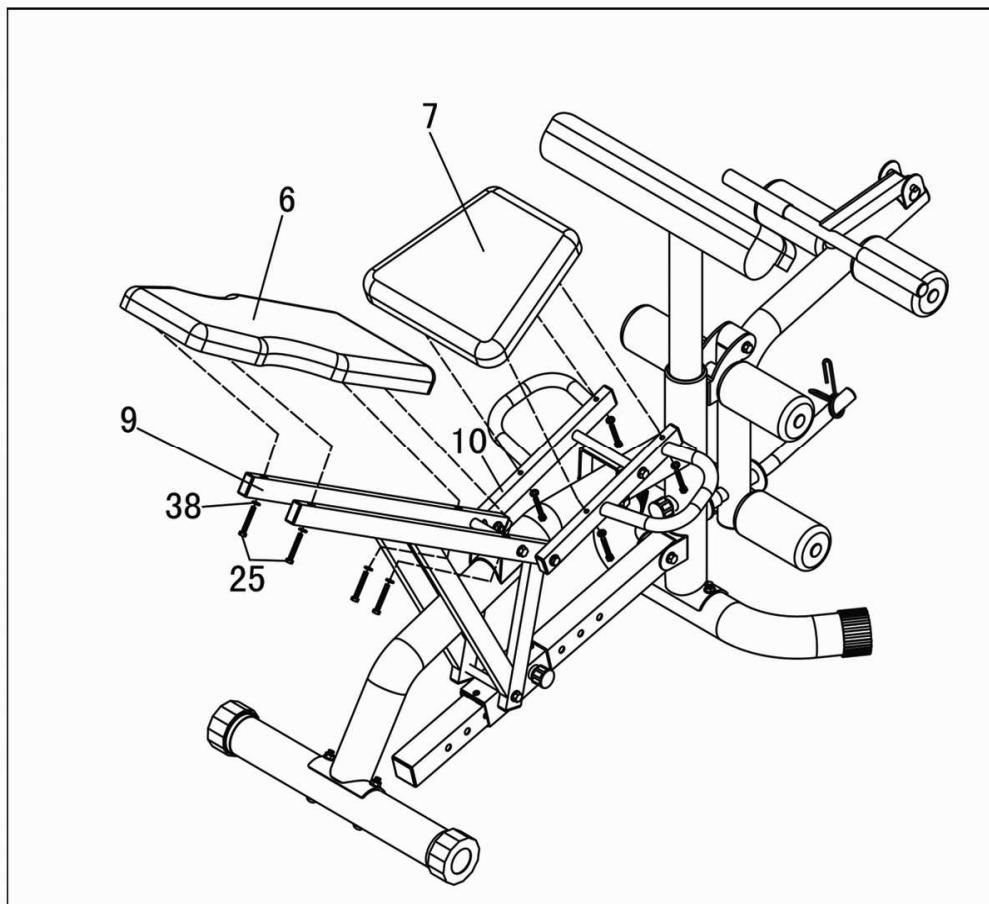
INSTRUÇÃO DE MONTAGEM



PASSO 4:

- A. Fixe dois Suportes do Descanso das Costas (9) à Estrutura Principal (1) e à Rack Deslizante (12) Usando dois M10x160mm Parafusos Sextavados (31), quatro M10 Anilhas (26) e duas M10 Porcas de Retenção de Nylon (27).
 - B. Fixe dois Suportes da Almofada do Assento (10) a dois Suportes do Descanso das Costas (9) Usando dois M10x60mm Parafusos Sextavados (48), quatro M10 Anilhas (26) e duas M10 Porcas de Retenção de Nylon (27).
- NOTA: M10*60mm Parafusos Sextavados(48) têm de passar pelos Suportes do Descanso das Costas(9) a partir de dentro.
- C. Fixe dois Suportes da Almofada do Assento (10) à Rack Rotativa (11) Usando Uma Haste (41), duas M10 Anilhas (26) e duas M10 Porcas de Retenção de Nylon (27).

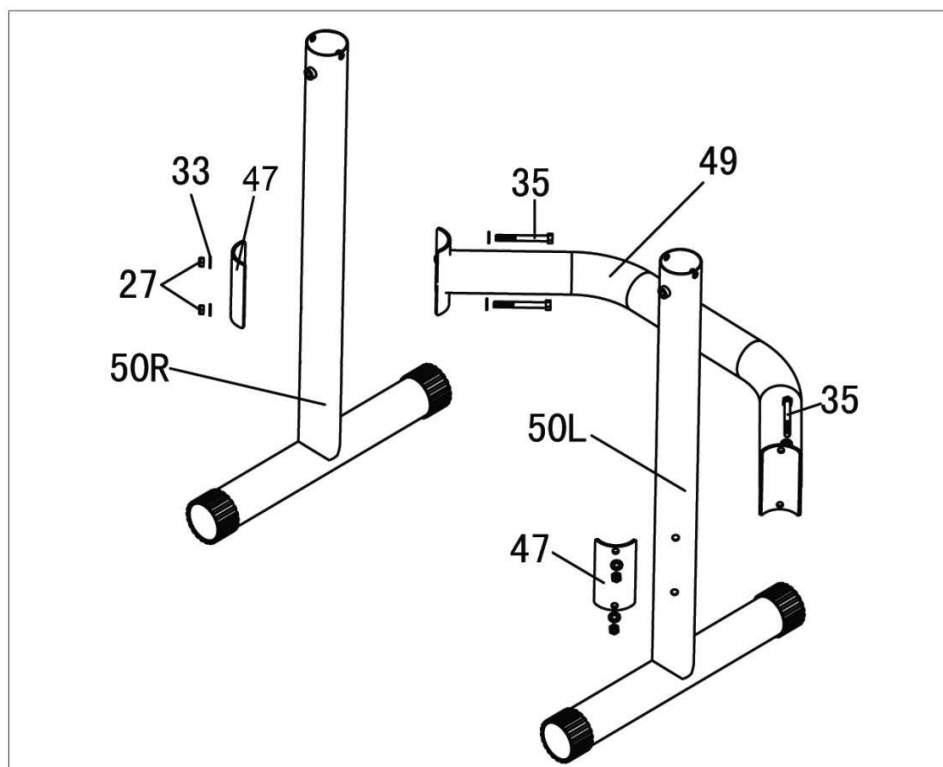
INSTRUÇÃO DE MONTAGEM



PASSO 5:

- A. Fixe o Descanso das Costas (6) ao Suporte do Descanso das Costas (9) Usando quatro M8x55mm Parafusos Sextavados (25) e quatro M8 Anilhas (38).
- B. Fixe a Almofada do Assento (7) ao Suporte da Almofada do Assento (10) Usando quatro M8x55mm Parafusos Sextavados (25) e quatro M8 Anilhas (38).

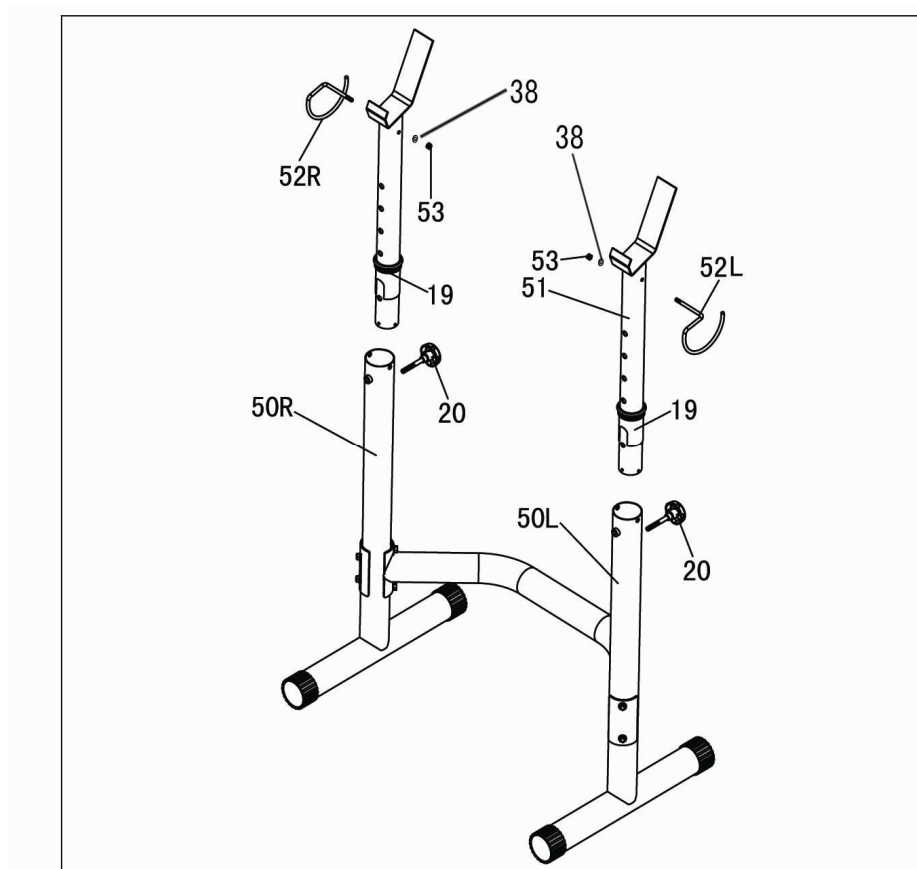
INSTRUÇÃO DE MONTAGEM



PASSO 6:

- A. Fixe a Estrutura Vertical Traseira (50R), a Estrutura Vertical Esquerda (50L) e duas Placas de Ligação (47) à Ligação Traseira Suporte (49) Usando quatro M10x95mm Parafusos Sextavados (35) , oito M10 Anilhas do Arco (33) e quatro M10 Porcas de Retenção de Nylon (27).

INSTRUÇÃO DE MONTAGEM



PASSO 7:

- A. Fixe dois Suportes de Halteres (51) à Estrutura Vertical Traseira (50R) e à Estrutura Vertical Traseira (50L) e bloqueie com duas Cavilhas de Retenção (20).
- B. Fixe o Gancho Esquerdo (52L) e o Gancho Direito (52R) ao Suporte de Haltere (51) Usando duas M8 Porcas de Retenção de Nylon (53) e duas M8 Anilhas (38).
- C. Prenda o Tampão Redondo Semi-Vazio(19) à Estrutura Vertical Traseira(50R&50L).

VOLTE ATRÁS E VERIFIQUE NOVAMENTE TODAS OS PARAFUSOS E PORCAS APERTADOS ANTES DE USAR!

INSTRUÇÕES DE USO

O uso deste Aparelho proporciona-lhe vários benefícios. Melhora o bem-estar físico, tonifica os músculos e, em conjunto com uma dieta com controlo calórico, ajuda-o a perder peso.

O banco ajuda a fazer o sangue fluir pelo corpo e os músculos a trabalharem adequadamente. Reduzirá também o risco de câibra e lesão muscular. É aconselhável fazer alguns exercícios de alongamento conforme mostrado abaixo. Cada alongamento deve ser mantido durante cerca de 30 segundos. Não force nem contraia os músculos num alongamento se doer, **PARE**.



MANUTENÇÃO

Informação de Manutenção

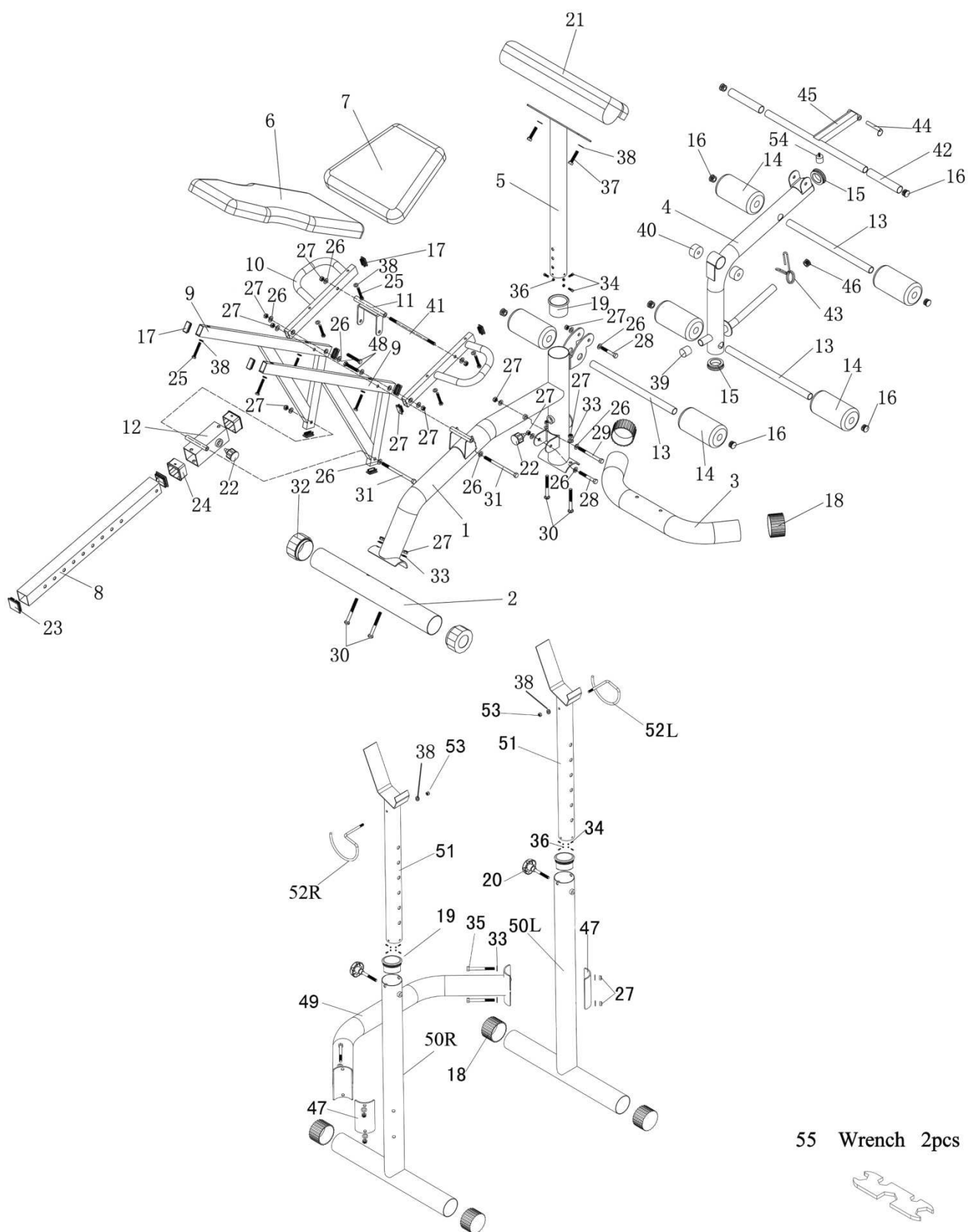
1. A lubrificação de todas as peças móveis é essencial para a longevidade e o desempenho ótimo do seu Aparelho. A lubrificação inicial de algumas peças do seu ginásio foi realizada na fábrica mas as barras de guia da pilha de peso têm de ser lubrificadas no momento da montagem. Recomendamos um aerossol transparente, silicone ou spray de teflon.

Nota: Não use lubrificantes à base de óleo dado que atrairão pó, sujidade e incrustações, acabando eventualmente por desgastar buchas e mancais vedados.

2. Todas as polias e buchas devem ser verificadas regularmente em termos de sinais de desgaste.
3. Verifique e ajuste a tensão do cabo periodicamente dado que manterá a função anatómica adequada.
4. Verifique periodicamente todas as peças em movimento, estofo e pegas para sinais de desgaste ou danos. Se existir um problema ou for necessária uma peça de substituição, **DEIXE DE USAR O EQUIPAMENTO** e contacte de imediato o seu revendedor local. Substitua peças usando apenas peças genuínas.
5. O estofo pode ser limpo conforme necessário com uma solução ligeira de sabão e água. O uso regular de um tratamento de vinil aumentará a duração e a aparência do seu estofo.
6. Todas as superfícies cromadas devem ser limpas regularmente para prolongar a vida e o lustro do acabamento. Limpe o aparelho com um pano humedecido e seco todos os dias. O seu equipamento cromado deve ser polido pelo menos uma vez por semana com um polidor para cromados de grau comercial ou para automóvel.
7. Quando verificar os parafusos e as porcas, certifique-se de que estão todos devidamente apertados. Caso exista um parafuso ou porca sempre frouxo, obtenha uma peça de substituição através do seu revendedor local.
8. Certifique-se de que as soldaduras não têm fissuras.

A inobservância da manutenção de rotina pode resultar em lesões corporais e/ou danos no equipamento.

VISTA EXPLODIDA



LISTA DE PEÇAS

Nº	DESCRIÇÃO	QUANT.
1.	Estrutura Principal	1
2.	Base Traseira	1
3.	Base Frontal	1
4.	Extensão da Perna	1
5.	Suporte Almofadado do Braço	1
6.	Descanso das Costas	1
7.	Almofada do Assento	1
8.	Tubo Ajustável	1
9.	Suporte do Descanso das Costas	2
10.	Suporte da Almofada do Assento	2
11.	Rack Rotativa	1
12.	Tubo Deslizante	1
13.	Tubo de Espuma	3
14.	Rolo de Espuma da Perna	6
15.	60mm Tampão Redondo	2
16.	25mm Tampão Redondo	8
17.	20x40mm Tampão Quadrado	10
18.	76mm Tampa de Extremidade Redondo	6
19.	Tampão Redondo Semi-Vazio	3
20.	Cavilha de Retenção	2
21.	Almofada do Braço	1
22.	Pino de Tracção	2
23.	50mm Tampão Quadrado	2
24.	Tampão Quadrado Semi-Vazio	2
25.	Parafuso Sextavado M8x55mm	8
26.	Anilha M10	16
27.	Porca de Retenção de Nylon M10	17
28.	Parafuso Sextavado M10x75mm	2
29.	Parafuso Sextavado M10x110mm	1
30.	Parafuso do Trem M10x90mm	4

Nº	DESCRIÇÃO	QUANT.
31.	Parafuso Sextavado M10x160mm	2
32.	Tampa de Extremidade Circular Enviesado	2
33.	Anilha do Arco M10	12
34.	Parafuso Sextavado M6x10mm	11
35.	Parafuso Sextavado M10x95mm	4
36.	Porca de Retenção de Nylon M6	11
37.	Parafuso Sextavado M8x15mm	2
38.	Anilha M8	12
39.	25mm Tampa de Extremidade Redondo	1
40.	Bucha de Plástico	2
41.	Haste	1
42.	Rolo de Espuma da Barra	2
43.	Suspensor de Mola	1
44.	Pino Rápido	1
45.	Barra	1
46.	25mm Tampão Redondo (Pequeno)	1
47.	Placa de Ligação	2
48.	Parafuso Sextavado M10x60mm	2
49.	Suporte de Ligação Traseira	1
50R.	Estrutura Vertical Traseira Direita	1
50L.	Estrutura Vertical Traseira Esquerda	1
51.	Suporte de Haltere	2
52R.	Gancho Direito	1
52L.	Gancho Esquerdo	1
53.	Porca de Retenção de Nylon M8	2
54.	Amortecedor	1
55.	Chave	2

